JARO XX JULIO - DECEMBRO 1955 N-ro 2

VEGETARANO

Organo de la Tutmonda Esperanto - Vegetara Asocio (T.E.V.A)

Prezidanto: D-ro Noaĥ Bar-On, Viceprezidanto: F-ino O. Robotham
Sekretario-kasisto; N. B. Ĥavkin

Naturisma Frakcio de S.A.T.
Sekretario-kasisto: J. S. Rooke, Winterswijk (Nederlando)

La celo de TEVA estas - krei kontakton de geevanoj en la tuta mondo, kiuj estos pioniroj de la estonta etika civilizo

ENHAVO

KVITANCOJ N-ro 2

Carlos Belzer: 10 usonaj dolaroj (por la dua duono de 1955)
Fratoj Ludoviko kaj Antonio Santamarina: 20 usonaj dolaroj
(pago por du dumvivaj membroj)
Jakobo Moll: 6 ned. guldenoj - Jarabono de "La Praktiko"
Frieda schmidhejny: 10 respondkuponoj
Criach, Larsen, Rooke, Touron - po 4 respondkuponoj
Amable, Bluett, Kotro, Gezequel, Hanson - po 3 respondkuponoj
Bandini, Buechler, Bowyer, Daglio, Danton, Dorn, Moll, Naude, Neyburg, Osmond, Osmotherly, Rooker, Vasconcella, Zoratti -
po du respondkuponoj

Ĉar la unua numero de "Vegetarano"estas elĉerpita, ni petas la geevanojn, se eble, resendi ĝin al ni por novaj abonantoj

KORESPONDON KUN GEEVANOJ DE LA TUTA MONDO DEZIRAS:
Pri vegetarismo: Tadros Megalli, Almastr. 15, Oberhausen (rhld)
Pri intersteno: C. Daglio, Litta Parodi, Alessandria (Italio)

SPERTOJ KAJ KONKLUDOJ PRI LA NOVA "VEGETARANO"

Jam komence de la entrepreno mi ne havis iluziojn pri ĝia sukceso, sed mi estis profunde penetrita de la urĝa neceso de renovigo de la revuo. Mi esperis ke troviĝos geevanoj, kiuj efike helpos al nia entrepreno. Tiu ĉi mia espero estis plene pravigita, precipe per la tri evanoj, kiuj prezentas la ĝustan A, Bo, Co de niaj idealoj: Andriu, Belzer kaj Cottereau. La unuaj du kunlaboras ĉefe por vegetarismo, la tria por socia reformo, por liberigo de la mizero. Same estas nombro da aliaj geevanoj, kiuj pozitive agas por puŝi nian movadon antaŭen.

Kvankam la pagoj por la revuo nuntempe esence pligrandiĝis, precipe pro la alsendo de 40 dolaroj, mi tamen ne intencas bazi la entreprenon sur donacoj. Tial mi eklaboris malkarajn specimenojn de mia ornamografa invento por la lernejoj, kaj mi sendos ilin kun nacilingvaj klarigoj al konatuloj kaj lernejestroj. Mi tial esperas, ke ĝis januaro 1956 alvenos sufiĉe da mendoj, kiuj ebligos la aperadon de la revuo presotan kvaronjare. Se ne, ĝi aperos ankaŭ venontan jaron multibligota duonjare.

La tre interesaj kaj korektaj kontribuoj de evano Andriu en la unua numero kaj eĉ pli en la nuna dua numero, instigis min proponi al li, ke li fariĝu la redaktoro de "Vegetarano" ekde januaro 1956; sed el lia letero de 25-a de majo mi ekscius, ke li, kiel studento de la biologia altlernejo en Nancy, ne povas regule posteni kiel redaktoro antaŭ januaro 1958. Li estas tamen preta helpi kiel ĝis nun per kontribuoj kaj per korektaĵoj de artikoloj, pro kio mi tutkore dankas al li.

PRI NIA PROKSIMA AGADO

En la jarkunvenoj de la jubileaj Esperanto- Kongresoj de U.E.A. kaj S.A.T. la geevanoj aranĝu kunsidojn de vegetaranoj, pritraktu la organizon de T.E.V.A. kaj elektu novan estraron. Se ne ekzistas konvenaj geevanoj por novaj elektoj, plenaj aŭ partaj, oni konfirmu la ĝisnunan estraron, kiu estas enskribita ĉe la Israela Registaro. Poste mi publikikos niajn de la registaro aprobitajn statutojn.

Jerusalem, junio 1955 N. B. Ŝavkin

K I O U N U I G A S N I N ?

La unua numero de "Vegetarano" entenas tre diversajn ideojn, kiuj unuavide ŝajnas kaosaj, kaj oni demandas sin, kio unuigas la vegetaranojn, la manĝreformanojn, naturistojn ktp. Nu, se oni rerigardas kaj analizas la devizon de la titolpaĝo, ĉio klariĝas: "estonta etika civilizo" bezonas homojn sanajn kaj pacemajn, bonan ekonomion kaj tutmondecon. Laŭ multaj el ni Esperanto - vegetarismo estas ligitaj kun tiuj kvar faktoroj, do en nia revuo ni devas kompreneme diskuti la koncernajn interrilatojn, ĉu por ilin precizigi, ĉu por ilin nei, ne gravas.

La plimulto de la homoj, konscie aŭ ne, ĝuas malbonan sanon. Pluraj teorioj por resanigi la homon per reformo de la nutrado indikas interalie, ke oni devas eviti ĉian animalaĵon (Mono, Shelton) aŭ almenaŭ viandon (Carton, Durville, Bircher Benner).

Kelkaj pensas, ke manĝi viandon igas la homon kruela; nu ankaŭ bestoj, kiuj manĝas nur herbon, kiel bizono aŭ bufalo, ne estas tre afablaj! Tamen ĉar homo perfekte sana estas pli pacema, komprenema kaj sindonema, tial vegetarismo certe kontribuas al pacemo. Krom tio ĝi havas la avantaĝon, ke ĝi instruas la respekton al la vivo; socio kiel la nia, kiu kutimas sempripense naskigi kaj mortigi bestojn, nome ludi per la vivo, estas verŝajne pli facile kondukebla al militado, ol alia socio, kiu mortigas bestojn nur en okazo de grava neceso, ĉiam konsciante pri la aparta valoro de vivulo.

Tre grava estas la ekonomia signifo de vegetarismo. Grundo povas nutri per vegetaĵoj kaj precipe per fruktoj 10 aŭ dudekoble pli da homoj ol per bredado. Anstataŭ helpi la multobligon de la bestoj kaj fariĝi ilia servisto, flegisto, akuŝisto kaj ekzekutisto, la tielnomita "reĝo de la kreitaro" devus limigi ilian nombron por rezervi al si la grundon.

Civilizo povas sekure evolui nur se ĝi estas tutmonda, tiel ne timante detruemajn malamikon aŭ barbarojn. Por tio necesas interkomprenо de mondlingvo; sed ankaŭ stabila ekonomio kaj simpatio interhoma. Tial oni povas diri ke "Vegetarismo estas la interna ideo de Esperanto"

Estas troige pretendi, ke Esperanto aŭ vegetarismo solaj sufiĉas por savi la homaron, sed ambaŭ estas sur la vojo de saĝa progreso. Super la naciaj movadoj aŭ skoloj parencaj kun vegetarismo, nia movado estu la tribuno, kiu per mondskalaj komparoj de faktoj kaj ideoj preparas la "pionirojn de la estonta etika civilizo". Unuigas nin ĉiuj kontribuoj de Esperanto - vegetarismo al ĝia realigo.

A. Andriu

SOCIAJ PROBLEMOJ

La bulteno "Liberigo de la mizero" (Januaro, marto kaj majo 1955) de la asocio Bellamy - Abundo, kies sekretario estas evano H. Cottereau (Kotro), vekis de mi grandan intereson. Mi legis unue la libron de Eduardo Bellamy pri la jaro 2000 antaŭ 55 jaroj, kaj mi estis de ĝi tiel entuziasmigita, ke mi nomis mian en 1903 naskitan unuan filon - Eduardo (Li falis en 1948 en la Juda - Araba milito kaj mi ricevas pension de la Izraela registaro).

En la revuo "La Familia Rondo", aŭtuno 1945 kaj vintro 1946, mi aperigis la koncizan enhavon de la en 1912 en Vieno presita libro de la hebrea verkisto Popper Linkeus (mortis 1921) pri la "ĝenerala nutrodevo". En la sekvontaj 3 paĝoj estas prezentata la ĉefa enhavo de la libro de Linkeus, kiu postulis krei minimumon de ekzistado por ĉiuj homoj, sen ŝanĝo de la ĝisnuna kutima vivordo.

Nia asocio T.E.V.A.,kiu akcelas etikan civilizon, devas nepre okupiĝi ankaŭ pri la plibonigo de la socia vivo, ke ne ekzistu malsatuloj kaj almozuloj. Sed la de Bellamy kaj aliaj proponita ekonomia egaleco konfliktas kun justeco, ĉar ne estas justa ke,ekzemple, homoj dediĉantaj iliajn vivojn por la bono de la homaro, ricevu la saman rekompencon kiel homoj neniel kontribuantaj al la civilizo. Same malfacile estas atingi abundon por ĉiuj homoj; certe estas, ke abundo por unuj signifas mankon por aliaj. Tial povas nur la de Linkeus proponita minimuma ekonomio solvi la socian vivon.

La projekton de Linkeus aperigis unue hebrelingve Israel Dorion en Jerusalem en 1939. La dua eldono de tiu ĉi libro de Rubin Mass, Jerusalem 1954, enhavas germanlingvan antaŭparolon de la fama sciencisto Albert Einstein, Princeton, kiu antaŭ nelonge mortis. Einstein esprimis sian opinion, ke ĝuste nur venis la tempo por efektivigi la projekton de Linkeus. N.B.H

la forigo de la mizero

lau "Ĝenerala Nutrodevo" de Popper - Linkeus

Celo: (1) ĉiu senescepte, t.e. sen diferenco de sekso, aĝo, religio, raso, nacio aŭ apertenado al iu spirita aŭ politika partio, rajtas ricevi la minimumon, kiun li bezonas por sia ekzistado, de sia naskiĝtago ĝis sia morto. (2) ĉiu persono rajtas disvolvi siajn spiritajn aŭ kulturajn fortojn laŭ siaj inklinoj.

Prizorgoj: (1) La baza minimumo: nutrado, loĝejo, vestaĵo kaj kuracshelpo. (2) la kultura minimumo laŭ sekvanta klarigo.

Rimedoj: (1) Por krei kaj prizorgi la nomitajn necesaĵojn en plena sekureco kaj je ĉiuj kondiĉoj, formiĝas taĉmento,en kiu servas ĉiuj laborkapablaj gejunuloj dum difinita periodo. (2) La labortago estas sephora kaj ĝi malgrandiĝas ĉe malfacilaj kaj danĝeraj laboroj. (3) Post la fina de la nutra kaj prizorga servo, ĉiu estas libera kaj povas sin okupi laŭvole.

La formoj de la ekonomioj: (1) la minimuma ekonomio, (2) la libera ŝtata ekonomio.

En la ekonomia taĉmento partoprenas ĉiuj viroj kaj virinoj laborkapablaj. Ili produktas ĉiujn necesaĵojn, kiujn oni nepre bezonas de fiziologia kaj higiena vidpunktoj. Tiuj aĵoj nomiĝas "Minimuma Ekonomio"; ĉi tiu taĉmento okupiĝas pri produktado de nutraĵo,loĝejoj,vestaĵoj kaj kuracnecesaĵoj.

"Kultura Minimumo". Krom la baza minimumo ricevas ĉiu Kulturan Minimumon, kiun oni povas rezigni fiziologie kaj higiene kiun tamen ĉiu kultura homo bezonas: Tiujn ĉi produktojn oni ne fabrikas en la labortaĉmento, sed en privata libera ekonomio, kie oni produktas ĉiujn luksajn aĵojn. Por akiri tiujn aĵojn ricevas ĉiu civitano monsumon por la tuta jaro. Al tiuj necesaĵoj apartenas libroj, necesaj vojaĝoj, poŝtmarkoj, skribproduktoj, teatro kaj aliaj necesoj, kiuj ne estas luksaj. La rimedojn por ĉi tiuj kulturaj necesaĵoj oni akiros de impostoj, heredaĵoj ktp.

Ministerio por vivekzistado: estas la supera institucio,kiu gvidas la produktadon kaj disdonadon de la necesaj aĵoj, kiel la ministerio zorgas por la sukereco de la civitanoj kontraŭ alilandaj malamikoj; tiel la civila ordo bezonas institucion,kiu zorgas por la venko de la kruela malamiko - malsato. Ĉiu laborkapabla devas servi en la Ekonomia Institucio. Oni tamen libe-ĝas la malfortajn kaj malsanajn de labordevo, ne forigante de i la rajton por ekzistado; ĉar la entrepreno estas komuna kaj ĉiu zorgas ne nur por si mem, sed ankaŭ por la tuta komunumo.

La Libera Ŝtata Ekonomio havas la saman karakteron kiel la

nuna kapitalista ekonomio. La sola diferenco estas, ke lau Linkeus ĉiuj naturtrezoroj kaj produktrimedoj, kiuj apartenas al la Minimuma Ekonomio, ne povas esti objekto de Privata Ekonomio. Tiu ĉi lasta ne suferos, se oni prenos de ĝi la produktadon de pano kaj aliaj necesaj vivrimedoj. Oni povas sufiĉe produkti objektojn de lukso kaj komerci kun ili lauvole.

Post la fino de la servo en la Nutra Taĉmento, povas ĉiu provi siajn fortojn , disvolvi siajn kapablecojn kaj inklinojn en la Privata Ekonomio, akiri riĉecon kaj ebligi al si komfortan vivmanieron. Se li ne havas sukceson kaj ne posedas komercan kapablecon, li ne perdos pro tiu malsukceso panon, veston kaj loĝejon. Li povas legi au labori lau sia plaĉo.

Tielmaniere ni trovas en la Privata Ekonomio monon, komercon, laboristojn, fabrikantojn, salajrojn kaj strikojn.

La vivtenado en tiu ekonomio estas simila al sporta ludaĵo, konkurso de fortoj; ĝin estas malsimila al nuna vivbatalo, kiu detruas ofte la ekzistadon de la homoj kaj rezultigas terurajn tragediojn. La ĉefa kauzo de la apartigo de Nutra Taĉmento de la luksa produktado estas, ke necesaĵoj oni povas dividi egale al ĉiuj, sed tio ne estas ne estas eble kun luksaj aĵoj.

La tuta forigo de privata posedaĵo kaj luksaj objektoj,kiun postulas la komunistoj, povas nur malutili la homaron; Ĉiu homo havas certan kvanton da egoismo kaj ambicio; multaj esploradoj, inventoj kaj kulturaj akiraĵoj dankas al tiuj ĉi homaj inklinoj. Tial oni devas ne kateni la homajn fortojn, sed lasi al ĉiuj akiri ankau kapitalon, se ili kapablas fari tion. La absolutan egalecon postulas Linkeus nur por akiro de necesaĵoj.

La necesaj produktaĵoj: nutrado, vestoj k.a. estas disdonataj nur nature per aĵoj, sed ne per mono, ĉar la monvaloro estas ŝanĝeble, kaj ĝia malgrandigo pro inflacio povas rezultigi grandan krizon en la disdonado de la necesaĵoj. Krome povas esti, ke iu ne aĉesos necesaĵojn, sed uzos la monon por komerco en la Privata Ekonomio kaj povas resti sen iuj vivrimedoj.

Internacia garantio de la Minimuma Ekonomio . Ĉar ĝi ne havas politikan karakteron, oni povas konsideri ĝin kiel socian entreprenon de produktantoj kaj konsumantoj: ĝia kapitalo devas esti certigita kaj defendata lau internaciaj leĝoj. Okaze de milito la malamiko ne rajtas preni la vivrimedojn de la homoj.

La nomo Minimuma ne signifas, ke la homoj ricevos tro limigitan kvanton da vivrimedoj; kontraue, ĉiu ricevos sufiĉan kvanton da nutraĵoj por satigo kaj ankau de aliaj necesaĵoj.

Krome la ekonomio zorgos por konservi rezervajn necesaĵojn por ke oni ne suferu en tempoj malbonaj, nesufiĉaj rikoltoj ktp.

Pri la labortempo: Lau la kalkuloj de Linkeus, kiuj okazis antau ĉ. 50 jaroj, la viroj devas labori 12 jarojn kaj la virino 7 jarojn por produkti la necesaĵojn. Sed la progreso de la nuntempa tekniko ebligas la akiron de la necesaj produktaĵoj per ĝenerala laboro de 3 au 4 jaroj. Oni kalkulas ke la produktado de la minimumaj necesaĵoj estas triono de la tuta produktado.

La aĝo de la devlaborantoj komenciĝas de 18 jaroj, t. e. post la fino de la ĝeneralaj lernejoj. Sed tiuj , kiuj havas inklinon por arta au scienca studado, rajtas daurigi la studadon kelkajn jarojn kaj poste eniri la Ekonomian Taĉmenton, por servi la difinitan tempon. Oni rajtas ankau labori en la taĉmento dum duono da tago kaj studi dum alia duono. Tial la labortempo dauros duoble.

Post la fino de la labordevo en la Minimuma Taĉmento, oni rajtas laudezire kaj laubezone daurigi la laboron en tiu ĉi institucio salajre kiel en Privata Ekonomio.

Diversaĵoj: Jen ekzemplo kielmaniere Linkeus penis kontentigi la individuajn dezirojn de la homoj. Li postulas disdoni la nutraĵojn en kruda au kuira formo. Laudezire oni ricevas la manĝmaterialojn el la magazeno por kuiri ilin mem. Sed oni povas ankau manĝi en publikaj restoracioj au postuli ka oni sendu la manĝon hejmen.

La vestaĵojn oni ricevas pretajn de la magazeno. Ili estas de bona kvalito, sed faritaj ekonomie. Se iu havas rimedojn,li povas mendi vestojn laumezure ĉe tajloro en Privata Ekonomio.

Certe estas sufiĉe da riĉaj homoj, komercistoj, kuracistoj, profesoroj k.a., kiuj volas vivi pli lukse kaj komforte ol la vivo en la Minimuma Ekonomio. Tiuj ĉi homoj povas rezigni tute au parte je la produktado de necesaĵoj, sed tio ne liberigas ilin de la labordevo en la Minimuma Taĉmento. Simile ĉe la filoj de riĉuloj,kiuj heredis riĉaĵojn de la gepatroj. Ĉar ĉiu homo devas per laboro gajni la vivrimedojn. Krome neniu povas garantii, ke la akirita riĉaĵo estos konservota por la tuta vivo. Tial devas ĉiu homo esti asekurata je la necesaj vivrimedoj per sia laboro en la Minimuma Ekonomio.

Tiu ĉi loko estis rezervita por rimarko de evano Kotro, sed neniu alskribo venis de li

N.B. Ĥ.

FIŜKAPTADO KAJ INTERNA IDEO DE ESPERANTO

En nia letero de 27. 3. 55. al Teo Jung, redaktoro de "Heroldo", ni skribis jene: "Nun alproksimiĝas nia Jubilea Kongreso en Bolonjo, Italio, kaj ni estus dezirintaj, ke Zamenhof mem partoprenu ĝin kaj aŭdigu sian profetan akuzan voĉon al siaj nunaj disĉiploj, kiuj tiel malmulte progresigis Esperanton en la lastaj 50 jaroj. Ke Zamenhof sciis bone vipi siajn barbarajn samtempulojn, li pruvis en sia kongresa parolado en 1906 dum la kruelaĵoj kontraŭ la Judoj en Bjalostok"

Tiu ĉi vipado de barbaroj estus verŝajne ripetotaj en 1955, se Zamenhof estus vivinta kaj leginta la artikolon "La Prezidanto fiŝkaptas kaj meditas" en "Esperanto", majo 1955.

En la biografio de s-ano Oscar Buenemann, kiu redaktis la revuon "Vegetarano" de 1913 ĝis 1933, ni legas ke li fariĝis vegetarano post la legado de du artikoloj pri vegetarismo en la Fundamenta Krestomatio de Zamenhof. Ne estas mirinde, ke Zamenhof, la disĉiplo de Tolstoj, estis laŭ sia vivkoncepto konvinkita vegetarano, eĉ se li pro familiaj kaŭzoj ne povis realigi tiun ĉi vivmanieron.

Ni tre dubas, ke la apero de suprenomita artikolo en la oficiala organo de nia movado esence utilos al disvastigo de Esperanto. Same malprudente estas la propono de E. A. Haugen en "Esperanto" de decembro 1954, ke ni devas bazi nian agadon sur egoismo. Oni jam multfoje skribis pri la neceso interesigi la kursanojn, por ke ili ne perdiĝus por nia movado; sed ĉio tio restis preskaŭ senfrukta. Tial ni devas serĉi aliaajn rimedojn por pligrandigi kaj konservi la nombron de Esperanto lernantoj, sed neniel per ruza fiŝkaptado k.s.

Nia opinio pri la propaganda maniero de Esperanto estas tute kontraŭa. Ni estas profunde konvinkitaj, ke oni povas interesigi la homaron pri nia lingvo nur per la ideo de tutmonda frateco de la popoloj, per la ebleco prezentita de nia lingvo interkomprenigi la diversajn naciojn kaj per la kreo de paca atmosfero. Nur tio instigis Zamenhof-on al sia dumviva verko, kaj tio estas "La interna ideo de Esperanto".

Ni Esperanto-vegetaranoj aldonas ankaŭ la interfratiĝon kun la bestaro, kio esprimiĝas en la ideala vegetarismo. Tial ni asertas ke "Vegetarismo estas la interna ideo de Esperanto".

La suprenomita artikolo de la Prezidanto de U.E.A. kaj la koncerna agadmaniero de la oficialaj esp. instancoj tute kontraŭas la esencan kernon kaj progreson de nia movado.

(artikolo sendita la 28-an de majo al la redakcioj de "Heroldo" kaj "Sennaciulo", subskribita per N.B. Ĥavkin kaj J.S. Rooke)

EL LA VEGETARA PENSARO DE ANTONIO SANTAMARINA

Buĉado de besto en buĉejo ne estas alia ol krima personmortigo.

Samaj rezonoj, kiuj estis por forigi sklavecon, estas por forigi bredadon.

Same malmorala estas la plaĉo manĝi viandon, ol tiu de verŝi sangon.

Bestoj estas personoj, kiuj ne parolas, sed se palorus, demandus: kun kiu rajto oni sklavigas ilin kaj sovaĝmortigas ?

Eltiri fiŝon el akvo estas paŝo al kapti homojn kiel bestojn.

Pro kio povas honti tiu, kiu ne hontas pafi kontraŭ bestoj!

Kiam oni ne traktas bestojn kiel homojn, oni traktas homojn kiel bestojn.

Costanilla de los Ciegos 13
ALCOBENDAS (Madrid) Hispanio.

LA HUNZOJ. Popolo kiu ne konas malsanon

La Hunza popoleto konsistas el 10,000 homoj, kiuj okupas 150 vilaĝojn en nordokcidenta Hindujo, apud Afganio, Sovetio kaj Ĉinio, en montara regiono je meza alto de 2000 metroj kaj for 500 kilometroj (t.e. unu monato) de ĉiu urbo.

La modela sano de tiu popolo altiris la atenton de la brita medicinisto Mac Carrison, kiu post kontrolo ĉe provbestoj, atribuis ĝiajn tri ĉefajn kvalitojn: penskapablo, ĝojemo kaj pacienco, el ĝia nutrado.

La dua grava esploristo estis la norvega lingvisto D.Lorimer, kiu vivis ĉe la Hunzoj kun sia edzino dum 15 monatoj en 1935/36. Oni konas neniun lingvon parencan kun tiu ĉi, ŝajne izolita de 5,000 jaroj, kvankam la fizika aspekto de la homoj, la aranĝo de la domoj kaj iuj legendoj elvokas la antikvan Grekion.

Lau la atestoj de tiuj esploristoj, R. Bircher provis elmont' la vivmanieron de tiu popolo, kiu brile pravigis la naturismajn teoriojn.

NUTRADO La nutraĵoj de la Hunzoj konsistas el 1) FRUKTOJ, precipe: abrikoto kaj moruso (freŝaj au sekigitaj kaj trempitaj) ankau ĉerizoj, granato, jujubo, melono, persiko, piro, pomo, vinbero kaj sovaĝaj beroj. 2) NUKSOJ: precipe abrikota kerno; avelo kaj juglando. 3) GRENOJ: tritiko, hordeo, maizo, milio kaj poligomo, uzataj jen krudaj antau maturiĝo aŭ post ĝermigo, jen en maĉo el kompleta freŝa farumo au kaĉo au en kukoj. 4) LEGUMEMAĜOJ (malmulte): lento, fabo, fazeolo, pizo, kikerio. 5) LEGOMOJ: terpomoj, brasiko, karoto, kukuruzo, melongeno, tomato (freŝa aŭ sekigita) kaj herbaĉoj; kelkajn oni kuiras maloftenkun tre malmulto da akvo, 6) TRINKAĴOJ: kutima akvo; tre escepte: iom da vino dum festoj. 7) ANIMALAĴOJ: tre malmulte, ĉiu familio je 8 - 20 personoj ĝenerale posedas unu bovinon kaj 20 ŝafojn aŭ kaprojn. La bovino laboras kaj produktas iomete da lakto, verŝajne trinkata de la infanoj. La ŝafinoj donas nur lanon, la kaprinoj donas siajn harojn kaj lakton, el kiu oni fabrikas iomete da butero, manĝata okaze de festoj; la senkrema lakto servas al la kapridoj, al la infanoj postistoj kaj por fabrikado de kazeo kaj fromaĝo.

Ekzistas ege malfortaj kokinoj. La bestoj estas malgrandaj kaj malgrasaj. Kiam ili estas maljunaj aŭ viktimo de akcidento, oni mortigas ilin kiel eble plej dolĉe; oni manĝas viandon dum la vintro po 10 tagoj, kaj dum somero sekigitan po monate unufoje.

La Hunzoj zorgeme kulturas sian malfekundan grundon, kaj importas nenian nutradon (krom tre malmulte da salo), kvankam iliaj rikoltoj estas malabundaj kaj printempe ili devas fasti. Iliaj manĝaĵoj, kiuj konsistas precipe el fruktoj kaj grenoj, estas naturaj (ne koncentritaj, nek steriligitaj ktp.) freŝaj kaj uzataj krudaj aŭ nur modere kuiritaj; entute ili estas vivantaj nutraĵoj, ne nur manĝeblaj varoj.

MEDIO: La homoj vivas kaj dormas kutime ekstere en plenaero. Ili estas ĉiam tre puraj, kvankam ili preskaŭ ne havas sapon. Tre escepte ili fumas iomete da tabako. Ili vestas sin per larĝa dupeca kostumo el hela kotono kaj plie dum la vintro per lana surtuto.

MUSKOLA LABORO: La lerteco kaj penskapablo de la Hunzoj faras el ili la plej bonajn portistojn sur la krutaj vojetoj de MEZAZIO. Krom sian terkulturan laboron, ili praktikas ankaŭ sport - ludojn, precipe poloon kaj admirindajn dancojn kun kantoj dum festoj.

MENSO: La nervoj de la Hunzoj estas tiel rezistaj kiel kabloj kaj tiel sentemaj kiel la kordeto de violono. Ili plenumas sian laboron ĉiam kviete kaj senbrue. Ili ne bezonas festeni por montri sinceran gajecon dum siaj diversaj festoj. Iliaj inteligento, gajemo, pacienco, sindonemo, amo al ĉiu vivanto ktp. rivelas la perfektecon de ilia mensa sano.

SEKSAJ AFEROJ: La junuloj edziĝas kutime inter 16 kaj 18 jaroj. La tiuokaza zorgemo de la gepatroj supozigas iun eŭgenikan kutimon. Ŝajne ne ekzistas "malĉastaj rilatoj". La virinoj estas egalrajtaj kiel la viroj. Dum la gravadeco kaj mamnutrado, kiu daŭras du au tri jarojn, la geedzoj vivas dise. La infanoj estas tre pure vestitaj. Ne ekzistas sekretoj pri seksedukado.

RELIGIA KREDO: La Hunzoj kredas je la bonfarema Dio. Ili formas toleremam sekton de la doktrino de Ismaeli kun laikaj pastroj por gvidi kelkajn ceremoniojn. Ili ne estas superstiĉemaj.

KURACADO: La Hunzoj suferas nenian kronikan nek maljunecan malsanon, sed maloftajn kelkajn fortajn febrojn, kiujn ili sukcese kuracas per nura ripozo.

SOCIA VIVO: Hunzaj familioj konsistas el ĉirkaŭ 20 personoj inter kiuj regas perfekta akordo. Ne estas profesia specialigo, sed tamen 4 klasoj: La reĝo estas tre respektata de la popolo. Li povas promocii de unu klaso al alia. La edukado okazas en la hejmo, nur la plej dotitaj infanoj lernas legi, unue de la pastro, poste de la reĝo.

K O N K L U D O: Tiuj faktoj sufiĉe klare sugestas unu vojon por atingi perfektan sanon, kaj verŝajne feliĉon. Tamen por kompreni la Hunzan popolon, ni devas forlasi nian koncepton pri civilizo, kiu kapablas atenti nur la eksterajn formojn, la templojn, la poetojn, nome laŭ esprimo de R. Bircher, la "ĉielarkon de dispecigita kaduka civilizo". Ĉe la Hunzoj ni trovas la fokuson de "civilizo de la blanka lumo".

Laŭ la libro de Ralph Bircher , eldonita germane kaj france de ATTINGER, NEUCHATEL,SVISIO.

kompilis A. Andriu

E L   L A   L E T E R O   D E   K-ADO   J. S.   R O O K E
Sekretario de la Naturisma Frakcio de S.A.T.

La sekvontaj priskribo evidentigas, ke ankaŭ en Europo troviĝas personoj, kiuj simile al la Hunzoj, preskaŭ ne konas malsanon. N.B.R.

Kiel longdaŭra vegetarano, mi volas sciigi ion pri miaj propraj spertoj. Jam dum juneco en mia familio mi manĝis malmulte da viando, kaj de tempo al tempo mi vivis vegetare, kelkfoje dum jaro aŭ pli longe; ĉar mia patro multe suferis de reumatismo kaj krome li havis irisinflamon ("iritis").

Plurfoje li provis ĉiuspecajn kuracmanierojn kaj tie li venis al vegetarismo. Mi fariĝis laŭprincipe vegetarano en 1930, kiam mi estis 31 jara. En 1949 mi fariĝis veganisto, do nun dum 6 jaroj mi ne manĝas aŭ trinkas lakton, fromaĝon, buteron kaj ovojn. Mi uzas plantmargarinon kaj oleon (de sunflorkernoj). Mi manĝas fruktojn nekuiritajn, legomojn, kiujn ni multe havas en nia lando. Panon mi manĝas "bakita biologie" (sen artefarita sterko) 1600 gramojn posemajne. Nur terpomojn mi manĝas kuiritajn kun la ŝeloj.

Mi vivas sen salo, nur iomete da sukero (bruna kansukero); mi ne trinkas alkoholon, ne fumas, ne uzas dolĉaĵojn. Inter la fruktoj estas ankaŭ nuksoj, aveloj kaj migdaloj. En vintro ankaŭ figoj kaj daktiloj.

Mi sentas sin en ĉiuj rilatoj tre sana, kaj kelkaj malsanaĵoj, kiujn mi havis antaŭe, malaperis tute en la lastaj jaroj, kiam mi vivas pure vegetare. Mi havas nelimigitan persiston; mi piediras aŭ biciklas dum horoj sen laciĝi. Mi ludas en la teniskorto preskaŭ ĉiutage dum 3 horoj sen ripozo kaj ankaŭ post la ludo mi ne estas laca.

Jam depost 25 jaroj mi enlitiĝas je la 12-a horo nokte kaj ellitiĝas je la 7, 30 mateme, dum somero eĉ pli frue. Kiam mi estas en la lito mi tuj ekdormas kaj dormas ĝis sep sen vekiĝi. Mi neniam havas kapdoloron kaj tre malofte mi estas malvarmumigita, pro sido je la varmega forno. Mi ne havas febron kaj povas tute regule fari mian laboron. Dum multaj jaroj mi ne havas gripon; ankaŭ mia antaŭa influenco kaj tuseto en la aŭtono malaperis sen uzado de iuj kuraciloj, nur pro mia ĝusta nutrado. Mi havas ankau mian dentaron, nur unu denton mi perdis en 1951 pro radikinflamo. Mi havas kelkajn pleniga ĵojn (5), sed ili estas faritaj inter mia 18 kaj 25 jaroj, kaj ĉiam ili estas bonaj kaj fiksitaj.

Do mi povas esti kontenta pri la sanstato de mia korpo kaj mi volas rekomendi ĉi tiun vivmanieron- speciale sen lakto ktp. - al ĉiuj - Sukceson!

Via J. S. Rooke (55 jara)

Winterswijk (Nederlando) Groenlose weg 57

RĒDAKCIAJ RESPONDOJ

A.Andriu, 1 rue Grandville, Nancy, Francio. Dum la lerneja libe tempo - ĉe siaj gepatroj:à Salusses, par Montsalès (Aveyron Responde al via letero de 24.3.,mi informas vin, ke la unua num de "Vegetarano" estas elĉerpita; tial mi petas la ricevintojn d la revuo , se eble, resendi ĝin al mi kaj mi sendos ilin laune

Via ĉefa artikolo en tiu ĉi numero kaj via letero de 25. 6. kie vi esprimis vian pretecon fariĝi redaktoro de "Vegetarano" post la fino de viaj studjaroj, tre ĝoigis min. Kvankam mi rest oficiala redaktoro de la revuo, mi konsideras vin jam nun kiel efektiva redaktoro. Tial mi petas niajn kunlaborantojn sendi a vi la artikolojn por la revuo. Post ilia trarigardo kaj eventua korektado, vi sendos ilin al mi por presado.

Via demando kaj respondo pri la temo "Kio unuigas nin" pova esti aplikata ankaŭ al niaj interrilatoj , al unuiĝo de 82 jar maljunulo kun juna studanto de biologio. Mi kredas ke unuigas n ankaŭ nia ideala sinteno al esperantaj aferoj,kio esprimiĝas en la artikolo pri fiŝkapatado k.c. en tiu ĉi numero.

Mia lasta sendaĵo al vi de 19.6. verŝajne pli klare donas al vi konigon pri la valoro de mia laboro kiel denaska inventisto (vidu mian koncizan biografion en "Heroldo",januaro 1954). En la sama jaro, kiam Zamenhof vipis en sia parolado en Ĝenevo la rusajn barbarojn, mi ricevis en Munkeno patenton de la german registaro (N-ro 203408) kaj en la jaro 1908 pluajn du patentojn (N-roj 208137 kaj 214413) por grafikaj novaĵoj.

Mia ornamografa invento, kiu okupis min pli ol 33 jaroj, estis nur en la lasta monato tiel praktike koncentrita en la malkara 50 grama pakaĵo, ke ĝi povas esti amase disvastigata, precipe en la lernejoj de la tuta mondo. Por tio mi presigos al la ilustraĵoj klarigojn en la 4 gravaj naciaj lingvoj. Se ili estos disvastigotaj ankaŭ en aliaj naciaj lingvoj, ili ne nur ebligos la daŭran eldonon de la presota "Vegetarano", sed ankaŭ la efektivigon de la ĉefa celo de Zamenhof - Fondo, starigi monumenton al nia majstro (verŝajne lernejon, kie oni instruos ankaŭ Esperanton) en Jerusalem, la urbo de la bibliaj pacprofeto

Via sindona amiko evano N.B. Ravkin

Carlos Bolzer, Reurb. Ciudad Taslitas, Bloque N-ro 6, Apto [illegible]-3, Caracas (Venezuela) . Koran dankon por via lasta kvinpaĝa letero kaj por la alsenditaj 10 dolaroj por la dua duonjaro de la revuo "Vegetarano". Kvankam evano Andriu ekfuncios oficiale kiel redaktoro de nia revuo nur komence de 1958, mi tamen sendis al li vian leteron , por pretigi ion de viaj multaj sugestoj por la revuo. Nur viajn receptojn por dikiĝi mi ne rekomendus aperigi; la homoj ne devas konsideri maldikecon kiel mankon; vi scias kiajn ŝarĝojn portas maldikaj Araboj, Ĉinoj k.a.

H. Cottereau, La Bretandieur a Vaupillon, par laLoupe (E&L), Francio. Al via lasta letero de 7.4. 55.vi trovos respondon en mia artikolo "La forigo de la mizero". La konkuro de projektoj pri nova socia vivo estas miaopinie tre utila.

Pri via demando en via antaŭa letero pri terkulturado de vegetaranoj. mi opinias ke ili na sukcesas en koloniado pro ilia deziro sin dediĉi ekskluzive al terkulturado. La homo elspezas ordinare por sia nutrado ĉ. kvaronon de siaj enspezaj; la restaĵo estas uzata por loĝejo, vestaĵo, libroj, korespondado ktp. Tial devas la vegetaranoj okupiĝi ankaŭ per akiro de tiuj kulturaj necesaĵoj. La Kolonioj de "Kibuc" en Israelo prosperas danke al enkonduko de industrioj. La novaj enmigrantoj evitas plejparte la aliĝon al tiuj ĉi kolonioj, ĉar nur malmulte povas adaptiĝi al vivmaniero komuna sen privata posedaĵo.

Tiuokaze mi indikas prospekton esperantan, kiun mi ricevis de vegetara terkultura kolonio, kiu elmigris dum la nacireĝimo el Germanio kaj havas nun sian centron en Anglio.Jen la adreso: "The Wheathill Bruderhof",Bromdon, Bridgnorth, Shropshire.

Gui C. Gezequel, Prezidanto de la "Fraternite Spirtuelle" Lioux (Vaucluse) Francio%. Certe ekzistas en la mondo pli ol 150 geevanoj; sed tre malmulte de ili estas aktivaj. Mi jam anoncis pri "Vegetarano" en 45 esperantaj gazetoj, sed reagis nur ĉ. 100 vegetaranoj, de ili estas ĉ. 10 agemaj en nia movado.

Betty Larsen, Taaren-blaeser vej 11, Kopenhago N.V. Danio Pardonu, ke mi subskribis vian artikolon per via plena nomo. Nia evana rondo estas ankoraŭ tre malgranda, tial estas por ni rekomendinde , ke ili interkonatiĝu kaj interŝanĝu ideojn pri nia movado. Pluajn artikolojn por nia revuo bonvolu sendi al evano A. Andriu (vidu lian adreson sur paĝo 14).

John Leslie, 140 Holland Park Av. London N 11, Anglio

Dankon por via detala kaj interesa letero de 11.3.55. Vi tute pravas, ke buĉisto ne estas nepre kruela homo. En mia pri-skribo de la buĉejo en Hamburg vi povas legi jene: "Kompato kun tiuj ĉi laboristoj okupis min eĉ pli ol tiu de la turmentitaj bestoj". En etika civiliza ŝtato ili estus tre honestaj homoj. La vegetarismo certe plivastiĝiĝus, se la nunaj buĉistoj havus aliajn okupojn. Mi indikas tie ĉi la enhavon de letero de ALFRED SELLE, Hage/ Ostfrsld Germanio, Li skribis ke li estas denaska vegtarano kaj edziĝis kun filino de buĉistmajstro, kaj ŝi fariĝis konvinkita vegetaraino. Li montris per tio, ke per ekzemplo kaj senlaca propagando estas konvinkebla la homaro.

Mi ankau tute konsentas kun via rimarko, ke la nuna kaoso de la ekonomiaj cirkonstancoj estas kulpa je nia nenormala vivtenado. Tial mi konsideris necesan aperigi en la nuna revuo projekton de homo, kiu kredas ke per forigo de la mizero estas eble krei sanan ekonomian ordon.

David Mac Gill, Windham Rd. Pinehaven, Novzelando

Plezure mi publikigas jenajn vortojn de via letero de 25. X. 54 :"Mi kaj la edzino estas vegetaranoj pro humanismaj kialoj depost multaj jaroj". Mi trovis konsilon en via letero ke vi estas, kiel mi, inventisto kaj verŝajne oferis kiel mi por perfektivigo de via invento forton kaj rimedojn. Mi volonte publikigos pri ĝi en nia revuo por kontribui al ĝia realigo.

Tre interesa estas via informo, ke vi estis vegetareno longe antaŭ ol vi "eltrovis"la budismon kun ĝiaj humanismaj principoj. Bonvolu sendi pri tio detalojn por publikigo.

Paul Touron B.F. 122, Alĝer , Naturisto, nudisto k.vegetaristo

Ricevinte vian leteron de 28. 2. 55 kaj la cirkulerojn "VOJO NOVA", mi informas vin, ke mi havas hebrelingvan liston de 10 junular -gastejoj en Israelo. La sama listo aperos baldaŭ anglalingve, kiun mi sendos al vi. Pri aliaj deziritaj informoj mi skribos al vi poste.

Aurelia Valjanovaa, Stalinova 412 Galanta, Ĉeĥoslovakio

Bonvolu informi la plenajn adresojn de la evanoj Kremer (Kosvice) kaj Vana (Dudince).

ORNAMOGRAPHY

estas la nomo de la libro de evano N. B. Ĥavkin, aperinta kun anglaj klarigoj en 1945, eldono Rubin Mass, Jerusalem . Ĝi enhavas 128 tabelojn unukolorajn, 64 tabelojn du- kaj trikolorajn kaj 32 paĝojn da angla teksto. Prezo afrankita du usonaj dolaroj,

Ĉar la autoro dediĉis ĉiujn ev. profitojn de sia ornamografa invento al Zamenhof-Fondo, kiu eldonas ankau la revuon "Vegetarano", ni konsideras necesan doni tie ĉi klarigojn aldone al tiuj , kiuj aperis en "Heroldo" en 4 artikoloj je la fino de 1953 kaj 1954.

La vorto "Ornamography" ne estas indikita en iu scienca verko au enciklopedio, kaj la autoro kredas esti la unua, kiu eltrovis leĝojn por scienca ornamfarado. Kvankam la ornamentiko estas, lau opinioj de famaj sciencistoj, (vidu: Speiser, "Die theorie der Gruppen", Zurich 1927) geometria arto, oni trovas en geometriaj lernolibroj neniajn sciigojn pri ornamfarado.

Post multjaraj spertoj pri ornamfarado la autoro konvinkiĝis, ke scienca ornamentiko estas forte ligita kun ekkono de diversaj simetriaj specoj. Tial estas la unua tabelo de la libro dediĉita al 8 simetriaj specoj de la kvadrato kaj al simetriaj ekzercoj. La unua artikolo pri tio en Heroldo indikas, ke simetrio estas dividita en ordinara kaj para simetrio, ke ĉiu nesimetria objekto montras en la spegulo ĝian paron. Tial ni konstatas ke ĉiu paraj korpmembroj de homo kaj bestoj estas per si mem nesimetriaj.

La dua invento de scienca ornamfarado estas la eltrovo de ŝlosilo por ornamoj devenantaj el simplaj kvadrataj desegnoj. La ŝlosilo ebligas fari grandan nombron da ornamoj de unu sola desegno, se ĝi kunligigas kun la samaj desegnoj de ĉiuj 4 flankoj.

En la libro "Ornamography" estas multaj provoj por kreo de ornamoj lau la ŝlosilo, konsistanta el kvadrato dividita je du triangulo j:unu nigra kaj unu blanka . Tiu ĉi kvadrato kunligita kvarope, rezultigas 70 grupojn, el kiuj 16 estas simetriaj, dum la ceteraj 54 formas 27 pare simetriajn grupojn

Grave por ornamfarado estas la eltrovo de la 27 bildoj, kiuj karakterizas la 27 specojn de la kvadratdevenaj ornamoj.

Ĉar la plejmulto da ornamoj devenas el fundamenta kvadrata desegno, oni povas ekkoni per tiuj ĉi bildoj iliajn specojn.

Laŭ tiu ĉi ŝlosilo eltrovis la aŭtoro konvenan desegnon "lupo kaj ŝafo", kiu ebligas krei nombron da ornamoj kaj servas kiel simetria kartludo, per kiu oni ekkonas ankaŭ la diversajn simetriojn de la kvadrato.

La ludo konsistanta el 16 samspecaj kvadrataj kartoj, havas aldonajn ilustraĵojn kaj klarigojn pri ornamfarado kaj simetriludo. Al la kartludo estas aldonito folio kun desegno de "Eiffelturo", el kiu oni povas fari laŭ klarigoj kaj ilustraĵoj 10 kolorigitajn ornamojn.

La klarigoj estas en kvar naciaj lingvoj: angle, france germane kaj hispane, kaj ili povas esti liverataj en ĉiuj aliaj lingvoj, se oni sendos al ni korektajn tradukojn aŭ fotojn de la kompostita kaj presita teksto, kiu devas esti en la sama proporcio kiel la liverataj klarigoj.

La prezo de unu paketo, afrankita kiel 50 grama presaĵo, estas tri respondkuponoj. La prezo de multaj ekzempleroj dependas de la mendkvanto, ĉiuokaze ili kostas tre malkare, ĉar ne necesas multaj elspezoj por ilia fabrikado.

Post la disvendo de diversaj ornamaj ludiloj kun hebrelingvaj klarigoj en israelaj lernejoj, restis ĉe la autoro nur ĉ. 300 simetriaj kartludoj. Li decidis ne vendi ilin plu en Israelo, sed rezervi ilin kiel specimenoj por akiri mendojn el aliaj landoj. Tial li pretigis tradukojn en 4 europaj lingvoj, kaj aldoninte al la kartludoj perfektivigitan folion "Ornamograph 1" por koloraj ornamdesegnoj, li sendas ilin kiel specimenoj precipe al esperantaj lernejestroj.

La aŭtoro kredas, ke la tutmonda esperantistaro subtenos la Zamenhof- Fond-on, kies ĉefa celo estas - starigi indan monumenton al unu de la novaj hebreaj profetoj en Jerusalem, la urbo de la bibliaj pacprofetoj.

Sekvonta paĝo enhavas priskribon de ĉiuj ornamografaj artikoloj, kiuj povas esti ekspluatataj por Zamenhof-Fondo. Ĉiuj tiuj artikoloj estas protektitaj per kopirajto, ĉar ili estas detale ilustritaj kaj priskribitaj anglalingve en la libro "Ornamography" de N. B. Ŝavkin.

1) <u>4 desegnoj "lupo kaj Ŝafo"</u> en la sama grandeco de 6 cm. kvadrato, estas uzataj per konvenaj kadroj kiel ligna ludilo 21 cm. kvadrate. La kadro estas U-forma, surgluita per desegnoj duflanke kaj plenigita mekanike per 4 kvadrataj pecoj kaj unu peco de la kadro. La aldonita ilustraĵo montras, ke el 8 grupoj ekestas 48 ornamoj. La ludilo estas amuza kaj instrua ankaŭ por infanĝardena aĝo, ĉar ĝi montras diversajn ornamojn kaj servas ekzercon de mekanika enmeto kaj elmeto de la 5 movigitaj pecoj en la kadro, kiu ŝlosas la pecojn, por ke ili ne perdiĝus.

2) <u>La uzado de la sama desgno</u> kun kadro por pavimŝtonoj, por ceramiko k. s. postulas 4 desegnojn: unu por la interna ornamo kaj tri por la kadro. Ni povas liveri la metalajn modelojn kun kestoj por pavimŝton-fabrikoj. Ankaŭ la modelfabrikoj povas akiri de Zamenhof-Fondo la rajton per tre favoraj kondiĉoj.

3) <u>4 desegnoj de "Eiffelturo"</u> por pavimŝtonfabrikado aŭ por ceramiko. Tiuj ĉi, kiel la 4 antaŭaj desegnoj povas esti liverataj kiel metalaj modeloj kun kestoj al cementŝton- fabrikantoj kaj ankaŭ doni al modelfabrikoj la rajton fabriki la modelojn.

4) <u>Folioj por ornamfarado en ĉiugradaj lernejoj.</u> Tiu ĉi speco de ornamografio estas la plej grava, ĉar ĝi akcentas la artsciencan flankon de la invento. La okupo de ornamfarado per la folioj servas ekzercon por la ornamentika arto, kiel la fugoj de Bach estas instruobjekto por muziklernado. Ĝi helpas ankaŭ al lernado de elementa geometrio, kaj la lernantoj ŝatas konservi la desgnojn aŭ ornami kun ili iliajn ĉambrojn.

Krom la folio "Ornamograph 1", kiun mi liveras kun la ornamkaj simetriludo per simpla 50 grama presaĵo, mi ellaboras pluajn foliojn kun kvadrataj kaj sesangulaj desegnoj, kiuj povas servi ankaŭ por matematika ekzerco en mezaj kaj altaj lernejoj.

5) Ĉiuj supraj specoj, kunligitaj en unu ŝatolo, enhavas unu malgrandigitan lignan modelon de "lupo kaj ŝafo" (11cm. kvadrate), la simetrian kartludon kaj 3 foliojn de "ornamograph 1 kaj 2.

Ĉiuj supraj artikoloj ne estas pretaj por vendado, sed ekzistas ellaboritaj modeloj, kiuj povas esti sendataj al homoj, kiuj povas kontakti kun komercistoj kaj fabrikantoj por fabriki kaj disvastigi la objektojn favore al Zamenhof Fondo.

Same povas esti la ornamografa sistemo uzata por aliaj artindustriaj fakoj, kiel tekstaĵo, tapiŝoj, porcelano ktp.

LA HOMA ORGANISMO KAJ LA KRUDNUTRADO

La homa organismo konsistas el la samaj elementaj substancoj, kiuj troviĝas en la planta regno. Tial estas logike kaj praktike, ke oni rekte manĝu tiujn substancojn tiel, kiel la naturo preparas ilin al ni. Oni supozas ke la homa organismo enhavas 80% alkalion kaj 20% acidon kiel natura ekvilibro. Tiuj elementaj substancoj -metaloj, kiuj estas alkaliformantaj: kalcio kalio, natrio, magnezio, fero, mangano, aluminio kaj kupro.

La acidformantaj metaloidoj estas: oksigeno, karbono, hidrogeno, azoto, fosforo, kloro, sulfuro, fluoro, silicio kaj jodo. Ili estas la negativa ,sed alkalimetaloj la pozitiva poluso.

La homa organismo enhavas 65% akvon, 20% proteinon, 7% grason, 7% mineralon kaj unu procenton karbonhidraton.

La biologiaj funkcioj de la nutrad-substancoj estas:

Unue: proteino kaj mineralsubstancoj. Ili estas konstrumaterialoj por kreskado kaj renovigo.

Due: graso - en vegetaĵoj kaj mineraloj -ŝmiraĵo kaj vivoleo.

Trie: Karbonhidrato -estas varmo kaj energidonanta hejtado.

Kvare: - mineralsubstancoj - estas regulantaj faktoroj en la digestado kaj ekvilibro inter alkalio kaj acido.

Kvine : vitamino - estas sunforto.

Sese: - akvo - estas necesaj fluigaĵoj kaj sukoj en la fruktoj kaj legomoj; regulanto de la cirkulado kaj temperaturo.

Sepe: freŝa pura aero - potenca vivdonanta kaj vivflamo.

(eltiraĵo el la dana libro de H. Boringvod)

Do, vivanta nutraĵo konsistas el krudaj fruktoj,legomoj, nuksoj, faboj, pizoj ktp. Post la digestado la organisma celaro estas revivigita kaj la homo sentas sin freŝa fizike kaj psike

La interna purigado estas tre grava por la saneco. Ĉar organismo sen negidesteblaj restaĵoj k. s. ne fariĝas malsana. Dum 5 jaroj mi manĝas krudan nutradon kaj resaniĝis de kancero.

Krudrecepto 1 - 5 folioj da blanka brasiko (unufolio post alia deprenita,tranĉitaj en malgrandaj pecoj, 2 infankuleroj de oliv oleo, unu kulero raspita kreno kaj sek-vinberoj laŭ deziro.

Krudrecepto 2 - 3 frakasitaj bananoj estas vipataj per forko; enmikso 3 infankulerojn da platigitaj avengrioj kaj sekvinberoj kun suko de unu citrono. Plie 2 oranĝoj, 2 pomoj kaj 2 bananoj tranĉitaj en pecoj. Ornamu por kremo kaj hakitaj migdaloj.

Betty Larsen, Kopenhago.